

## 拜伦·凯蒂的“功课”

### 指导原则 四个问句及反转

使用以下的四个问句以及可选的附属问句，把它们运用到你正在调查的信念上。回答问题时，请闭上眼睛，静下心来，深入内心思考。当你停止问问题时，探究的功效也停止了。

1. **那是真的吗？** (是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. **你能确定那是真的吗？** (是或不是)
3. **当你相信那个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？**
  - 那个念头为你生活带来的是宁静还是压力？，当你持着那个念头时，你的脑海中出现了关于过去及未来的什么画面？看着那些画面，你的身体有什么感觉？
  - 当你相信那个念头时，出现了什么情绪？（参阅 [thework.com/chinese](http://thework.com/chinese) 里的情绪明细表。）
  - 当你相信那个念头时，出现了什么样的瘾头或痴迷？（你有行动于以下的：酒精、毒品、刷信用卡、食物、性交、电视、电脑吗？）
  - 当你相信那个念头时，你是怎么对待场景中的那个人？你是怎么对待其他人与你自己？
4. **没有那个念头时，你会是怎样呢？**  
没有这个念头时，你是谁或你是什么？

#### 把那个念头反转过来。

叙述句即可转向自己、转向别人以及完全相反那面。找出至少三个具体与真实的事例，证明每个反转对你在这场景下是真实的。

在做每个反转之前，先回到原句，然后针对原句进行反转。例如：“他不应该浪费时间”即可转为“我不应该浪费我的时间”、“我不应该浪费他的时间”和“他应该浪费他的时间。”